

Slalom avec panier

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Construire un slalom avec les cônes jusqu'à la ligne de lancers francs (placer latéralement les cônes).

Matériel:

- 4-8 cônes
- 2 ballons de basket

Exercice:



Faire le slalom en dribblant. Commencer une fois sur la droite et une fois sur la gauche – changer la main qui dribble pour que le corps soit toujours entre le cône et la balle. Au moment d'arriver à la ligne du lancer franc, faire un tir en foulée (attention: avoir le bon rythme „jam-ta-tam“). En arrivant à droite du panier shooter avec la main droite, en arrivant à gauche du panier shooter avec la main gauche.